



SEPTEMBRE 2025
NO 48

CŒUR VAILLANT

THÈME : PRENDRE SOIN DE SOI



JOURNAL DES PERSONNES PROCHES AIDANTES
ARTHABASKA-ÉRABLE



BILLET DE CARMENSITA... | QUÊTE DE SENS



Avec l'arrivée de l'automne, nous vous invitons à ralentir, à respirer autrement, et à revenir doucement à vous. En tant que personnes proches aidantes, il est si facile de s'oublier dans le tourbillon du quotidien, de mettre ses propres besoins de côté, et de rester dans l'action sans toujours écouter ce qui se passe à l'intérieur. Cette saison est une invitation à faire une pause, à vous reconnecter à ce que vous ressentez vraiment, à poser un regard bienveillant sur votre parcours.

Nous vous proposons d'entrer dans cette programmation comme on entre dans un lieu sécurisant, nourri d'humanité, d'écoute et de chaleur. Un espace où vous pourrez déposer ce que vous portez, vous autoriser à ressentir, à échanger, à apprendre des autres tout en respectant votre propre rythme. C'est une invitation à nourrir votre équilibre, à vous accorder du temps de qualité, à vous rappeler que prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de votre capacité à être là pour l'autre. Cet automne, choisissez ce qui vous fait du bien, et redécouvrez, à travers chaque activité, la personne vaillante que vous êtes.

Et surtout, sachez que de belles personnes seront là pour vous accueillir avec bienveillance, le cœur ouvert, et le désir sincère de vous accompagner, tout en douceur.

Bon automne !

directrice générale

En action



3

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026

Première rangée : Lucille Poirier (vice-présidente), France Giroux (trésorière), Solange Turcotte (administratrice), Denise Dumais (secrétaire); **Deuxième rangée :** Nancy Dufour (administratrice), Gérard Lessard (administrateur), Roger Cartier (président), Linda Bouchard (directrice-générale).

Soulignons le départ de Lyse Bédard, aux termes de trois mandats marqués par un dévouement exemplaire et son soutien indéfectible, et l'arrivée en poste de Solange Turcotte et de France Giroux (un retour). De sincères remerciements à Lyse et une chaleureuse bienvenue à Solange et France.



ACTIVITÉS ESTIVALES

Même si l'été ne rime pas toujours avec repos, nous avons offert quelques occasions de ralentir. Une pause gourmande, une retraite apaisante, une journée spa et un pique-nique en nature. Des moments simples, mais précieux. Du temps pour respirer, échanger, rire et se déposer. Merci à vous d'avoir pris part à ces instants. C'est votre présence qui leur donne tout leur sens.

Activités

C'EST LE TEMPS DE VOUS INSCRIRE

JOURNÉE RESSOURCEMENT

Une journée pensée pour vous. Un moment privilégié pour échanger, vous recentrer et refaire le plein d'énergie.

Au programme : yoga, écriture et bombes de bain.

Passion Savon

Saint-Norbert-d'Arthabaska
vendredi 17 octobre 2025

Coût : 45\$

CLUB BIEN-ÊTRE

Le **Club bien-être** offre des outils pratiques pour gérer les défis de la proche aidance tout en cultivant la sérénité et la santé globale.

Une série de 3 rencontres découvertes vous sont offertes à *Plessisville* et 6 rencontres régulières à *Victoriaville*.

AIDANTS ACTIFS | TAI-CHI

Une série de 8 rencontres. Laissez-vous tenter par ses mouvements doux qui recentrent et apaisent. Un moment de calme, juste pour vous.

Place communautaire Rita-St-Pierre

Victoriaville
lundis, de 13 h 30 à 15 h
Offerte gratuitement

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
TOUS LES DÉTAILS SUR LE SITE WEB
<https://prochesaidantsae.com/>

RENDEZ-VOUS D'ÉCRITURE

Une série de trois rencontres d'écriture, en douceur, pour apprivoiser les mots, apaiser l'esprit et libérer les émotions.

Espace bien-être

Victoriaville
octobre-novembre 2025
Offerte gratuitement

SOIRÉES-CAUSERIES

Rejoignez-nous pour des soirées de discussions bienveillantes, inspirantes et sans pression. Nos animatrices vous guideront vers un peu plus de légèreté au quotidien.

Espace bien-être

Victoriaville
septembre-novembre 2025
Offerte gratuitement

NOS DEUILS INVISIBLES

Une série de trois rencontres portant sur les deuils. Ceux qui surgissent bien avant la mort d'un proche, qui nous habitent en silence et influencent, jour après jour, nos choix de vie.

Espace bien-être

Victoriaville
octobre-novembre 2025
Offerte gratuitement

Espace bien-être



HORAIRE

Lundi et vendredi : 9 h – 16 h 30

Prenez un moment pour vous !

Le temps d'un répit ou d'un rendez-vous ou simplement pour y trouver un peu de tranquillité, dans une ambiance apaisante.

Un espace dédié à la relaxation et à la créativité

Profitez de notre zone détente, où du matériel est mis à votre disposition :

- ✓ Bar à crayons et matériel créatif
- ✓ Mandalas et cahiers d'écriture
- ✓ Livres, jeux et casse-têtes
- ✓ Musique et méditation

Venez vous ressourcer en toute sérénité !

5

Mentorat

Mentorat pour les personnes proches aidantes

Aimeriez-vous être écouté-e, guidé-e, inspiré-e, rassuré-e ?

Souhaitez-vous réduire votre stress et votre sentiment d'isolement ?

Souhaitez-vous vivre cette riche expérience de partage et d'échange en tant que personne proche aidante ? Avoir l'opportunité de pouvoir échanger avec des personnes d'expérience pour vous aider à y voir plus clair ou simplement avoir la possibilité de discuter de ce qui vous préoccupe.

Le temps d'un café ou d'un repas. Des rencontres tout en simplicité. Une approche conviviale qui respecte votre rythme. Des gens bienveillants.

Nous vous invitons à **contacter Catherine : 873 665-2299**



Nouveau site Web

UN SITE ADAPTÉ À VOS BESOINS ET VOTRE DIVERSITÉ

Après plusieurs mois de travaux et de nombreux délais, notre nouveau site Web est désormais en ligne. Créé en collaboration avec la firme Gestimark, il vous propose une plateforme mieux adaptée à vos besoins et à la diversité des parcours de proche aidance.



Visitez le site librement, selon vos besoins. Faites-en un compagnon de route.

N'hésitez pas à y revenir. C'est un **site évolutif**. Nous l'adaptions et l'enrichissons régulièrement.

Faites-nous part de vos commentaires et partagez-nous vos suggestions. Ce site est un outil conçu à **votre intention**. Nous sommes à l'écoute.

Sous le menu **Activités** :

- une présentation détaillée de toutes les activités offertes dans la saison en cours (date, lieu, coût, objectifs, matériel, etc.)

Sous le menu **Ressources** :

- un guide pour les nouvelles personnes proches aidantes (Avant toute chose)
- plus de 9 sections thématiques pour vous accompagner dans votre parcours (aide financière, services de soutien, conciliation travail et proche aidance, services spécialisés, etc.)

Vous y trouverez aussi des **formulaires**, des **tests** et des **outils**. Et plus encore.

toujours la même adresse : <https://prochesaidantsae.com>

Billet de Carmensita...

par Carmen GRENIER

Je m'appelle Carmen Grenier. Au fond, peu importe qui je suis. Peu importe où j'ai étudié et ce que j'ai étudié. Peu importe les emplois que j'ai occupés dans ma vie et ce que je fais aujourd'hui. Ce qui importe, c'est que j'ai toujours été sensible aux fardeaux humains, à ce que les gens me confient et à la façon unique de chaque personne de faire face à la vie. De plus, j'ai une certaine habileté pour traduire en mots les nuances du vécu de quelqu'un d'autre et c'est la raison pour laquelle j'ai accepté de partager une réflexion dans le journal des membres de l'Association des proches aidants. Si l'une d'elles arrive à te rejoindre, un jour, ta solitude te semblera plus douce à porter.

PRENDRE SOIN DES AUTRES ET DE SOI

Souvent, l'éducation reçue nous a appris l'importance de prendre soin des autres, de faire attention aux autres, de se soucier des êtres qui nous entourent, ceux qui nous aiment et ceux que nous aimons. On en fait même une vertu, une obligation et un devoir.

Toutefois, afin de réussir ce rôle de soutien altruiste, il s'avère important de prendre soin de soi et de prendre soin de soi en premier. En effet, la personne qui sait prendre soin d'elle-même développe de meilleures aptitudes pour prendre soin des autres et les aider de façon plus efficace.



Pour ce faire, il faut porter attention à ses besoins, il faut prendre conscience des moments de fatigue, de tension ou d'incertitude qui surviennent parfois et il faut se trouver des moyens pour se ressourcer (par exemple, réserver des places dans son agenda pour réaliser des activités agréables).

L'une des difficultés à prendre soin de soi provient du fait que, même si nous croyons que chaque être humain a droit au respect, à la bienveillance, à la dignité, à la reconnaissance et à la compassion... on oublie qu'on en fait partie (des êtres humains).

Trouver un équilibre, en reconnaissant la valeur de ce que l'on est et du bien que l'on fait autour de soi.

Il s'avère donc recommandé de trouver un équilibre, en reconnaissant la valeur de ce que l'on est et du bien que l'on fait autour de soi et, à l'occasion, imposer certaines limites. Un récipient d'eau qui se vide peu à peu finira par se tarir, d'où l'importance de renouveler l'eau et, par analogie, renouveler notre propre énergie.

Je vous souhaite sincèrement de prendre soin de vous, de vous aimer, de vous respecter, de chercher le bonheur et l'harmonie. Trouver votre bien-être intérieur n'a rien d'égoïste, car il devient le plus beau cadeau que vous pouvez offrir aux autres.

Quête de sens

par Fabienne ACHERMANN, animatrice et accompagnante au deuil

NOS DEUILS INVISIBLES

Accompagner, prendre soin d'un proche amène évidemment son lot de défis tels que des ajustements à poser, des nouveautés à apprivoiser, des enjeux financiers avec lesquels jongler, des routines perturbées à stabiliser tant que se peut.

Il y a aussi les **deuils invisibles**, ceux dont on ne parle pas vraiment parce qu'on ne se doute pas de leurs présences. Ces deuils, qui n'ont pas de lien avec la mort directement mais bien avec la perte et les changements, peuvent s'immiscer dans notre quotidien sans que nous en ayons vraiment conscience.

Pensez à ces maladies qui affaiblissent, qui handicapent, qui impactent la mémoire, le comportement ou encore à ces accidents qui amènent leur lot d'interventions chirurgicales ou qui demandent de si grandes périodes de réadaptation... L'impact dans la relation est réel. Et que dire quand la proche aidance s'invite sur des mois, voire des années?

J'ai en mémoire des personnes proches aidantes qui témoignaient combien il était difficile de voir son partenaire de vie en perte de moyens. Tout un deuil à vivre que celui de la personne qu'on aime et qui n'est plus celle qu'elle était avant la maladie, avant l'accident. Et que dire des deuils liés aux projets comme un voyage espéré, des rénovations à

organiser, un projet professionnel à atteindre et qui se retrouvent sur la tablette des rêves non réalisés? Tant de personnes aidées qui vivent des deuils et tant de personnes proches-aidantes qui en vivent aussi!

Les deuils sont là et peuvent avoir un véritable impact sur nous, tel qu'altérer notre humeur, notre capacité de prendre des décisions ou encore nous faire vivre de la colère sans que nous comprenions pourquoi. Prendre conscience que les deuils font partie de nos vies et pouvoir les identifier nous aide à poser des gestes pour prendre soin de soi et faire en sorte que nous soyons mieux disposés à prendre soin de l'autre.

C'est pourquoi l'Association des proches aidants propose, en nouveauté cet automne, une série de 3 rencontres thématiques en lien avec les deuils invisibles! Cette série s'adresse aux personnes proches aidantes qui ont le goût de prendre un temps de recul et qui souhaitent vérifier si un ou plusieurs deuils se seraient invités à leur insu dans leur vie...

Série Nos deuils invisibles
Les mardis 14, 28 octobre et 11 novembre 2025, de 13 h 30 à 15 h
Espace bien-être, Victoriaville
Tous les détails : (819) 795-3577
<https://prochesaidantsae.com/nos-deuils-invisibles>

Qui prend soin de mon parachute ?

par Nicole Charest

Charles Plumb était pilote de chasse dans la marine américaine au Vietnam. Après 75 missions de combat, son avion fut abattu par un missile. Il s'éjecta de son appareil et atterrit sain et sauf grâce à son parachute dans une zone contrôlée par l'ennemi. Capturé par les communistes vietnamiens, il passa six ans en prison. Mais il survécut à l'épreuve. [...]

Un jour, Charles Plumb et sa femme étaient assis dans un restaurant, lorsqu'un homme se leva d'une autre table, s'approcha de lui et lui dit : « Vous êtes Charles Plumb ! Vous étiez pilote de chasse au Vietnam sur le porte-avions Kitty Hawk et votre appareil a été abattu. C'est moi qui me suis occupé de votre parachute. »

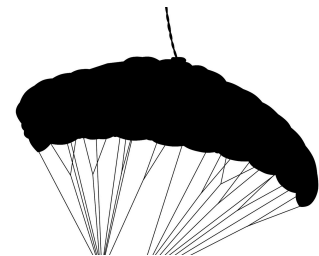
Charles Plumb eut le souffle coupé et lui exprima toute sa gratitude. L'homme dit : « L'important, c'est qu'il ait bien fonctionné, n'est-ce pas ? » Et M. Plumb lui assura : « Et comment ! Si votre parachute n'avait pas fonctionné, je ne serais pas de ce monde aujourd'hui. »

Charles Plumb n'arriva pas à trouver le sommeil cette nuit-là, car il pensait sans cesse à cet homme. Combien de fois avait-il pu le croiser sans même lui dire : « Bonjour, comment ça va ? » ou quelque chose du genre.

M. Plumb pensa à toutes ces heures que le marin avait passées, au cœur du navire, à plier soigneusement des parachutes sur

une longue table de bois, ayant à chaque instant entre les mains, le destin de gens qu'il ne connaissait pas.

Aujourd'hui, lors de ses conférences, Charles Plumb demande toujours à son auditoire : « Qui prend soin de votre parachute ? Qui vous apporte ce dont vous avez besoin pour passer la journée ? Prenez donc le temps de vous arrêter, de les reconnaître et, surtout, de les remercier. »



Souvent les personnes proches aidantes sont celles qui prennent soin du parachute de l'autre ! Indispensables dans notre vie, souvent dans nos activités quotidiennes, les personnes proches aidantes travaillent à l'écart, avec amour et humanité. Vous ne les remarquez pas toujours, et pourtant, c'est grâce à elles que vous pouvez continuer à être en sécurité et profiter de la vie. Alors aujourd'hui, on avait envie de les mettre à l'honneur, et surtout de leur dire merci !

Source : site La « petite douceur » du cœur, 27 novembre 2008, <https://www.lapetitedouceur.org/article-23701911.html> (page consultée le 2 juillet 2025).

Prendre soin de soi

par Audrey Jeanson, Centre St-Pierre

Être proche aidant·e est un acte d'amour immense, mais qui peut aussi peser lourd sur nos épaules. Les responsabilités s'accumulent, les journées semblent trop courtes et, peu à peu, on s'oublie. Pourtant, prendre soin de soi est essentiel pour continuer à aider efficacement et préserver sa santé. Alors, comment y parvenir?

Reconnaître les facteurs qui font souffrir

La culpabilité, le sentiment d'isolement, la charge mentale... Ces réalités, souvent partagées par les proches aidant·es, peuvent devenir de véritables fardeaux. Reconnaître ces facteurs est une première étape pour limiter leur impact sur notre santé physique et psychologique.

Comprendre l'impact sur notre santé

Être constamment sous pression peut mener à l'épuisement, affectant non seulement le corps (fatigue chronique, douleurs) mais aussi l'esprit (anxiété, perte d'estime de soi). Apprendre à identifier ces signaux est crucial pour agir à temps et éviter de sombrer dans le surmenage.

Cultiver une estime de soi forte comme protection

Une estime de soi saine agit comme un bouclier face aux défis de la proche aide. Elle nous aide à dire « non » quand c'est nécessaire, à accepter que nous ne sommes pas parfaits et à reconnaître la valeur de ce que nous accomplissons chaque jour.

Adopter des stratégies simples et efficaces

Pour prévenir l'épuisement, il existe des solutions concrètes et faciles à mettre en œuvre : se réserver du temps pour soi, demander de l'aide, établir des limites claires ou encore pratiquer des techniques de relaxation. Ces outils, appliqués régulièrement, peuvent transformer votre quotidien. (tiré de « Comment prendre soin de soi quand on est proche aidant·e? », *site Centre St-Pierre*, 2025).

Besoin d'aide? Contactez-nous (819-795-3577) ou consultez notre site web (<https://prochesaidantsae.com/>)

Espace détente

par Isabelle CÔTÉ, conseillère au bien-être

SUR LES RAYONS



Rose-Marie CHAREST, *Ce que j'ai appris de vous*, 2025, 200 p.

Dans ce livre, la psychologue partage ce que des années d'écoute lui ont appris. Elle aborde les grandes étapes de la vie avec simplicité et bienveillance. En répondant aux questions souvent posées, elle nous invite à mieux nous comprendre et à cultiver le bonheur, malgré les épreuves.



Yves BÉLANGER, *Grandir ou souffrir à force d'aider*, 2023, 135 p.

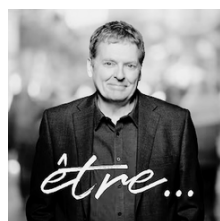
L'auteur propose un guide clair et accessible pour aider sans s'épuiser. Il y présente sept stratégies simples pour préserver son équilibre tout en restant un proche aidant engagé. Ce livre s'adresse autant aux aidant-es qu'à leurs proches, bénévoles et intervenant-es du milieu communautaire ou de la santé.

11

Ces titres sont disponibles dans votre bibliothèque municipale ou en prêt numérique.



DANS LES OREILLES



Radio-Canada, 2024. *Être*. Balado animé par Alain CREVIER. Disponible sur OHdio : <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/7139/alain-crevier-humain-vie-destin#a-propos>

Ce balado présente des personnes inspirantes qui partagent leur parcours et leur quête de sens. À travers leurs histoires et ses propres réflexions, l'animateur explore les grands questionnements de notre époque, avec humanité et profondeur. 32 épisodes d'environ 20 min.



Lucilab. 2024. *La force de l'âge*. Balado animé par Sylvie BERNIER et Jean-Marie LAPOINTE. Disponible sur plusieurs plateformes dont You Tube : https://www.youtube.com/playlist?list=PLRHYKK-txVqpaXSZ96cvOJZ_WPptF6kEB

Les animateurs rencontrent des spécialistes de la santé avec lesquels ils discutent des petits gestes quotidiens qui peuvent contribuer à préserver notre énergie, notre vitalité d'esprit et notre bonheur au fil du temps. 21 épisodes d'environ 40 min.

Toute l'équipe de l'Association des proches aidants
Arthabaska-Érable vous souhaite un automne tout en
couleur.

Linda, Josée, Catherine, Isabelle, Kim et François



HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 17 h 30

Le vendredi de 8 h 30 à 16 h 30

Et du lundi au jeudi jusqu'à 19 h, sur rendez-vous



LIGNE TÉLÉPHONIQUE SOUTIEN-AIDANT

873 665-2299

Association des

PROCHES
AIDANTS
Arthabaska - Érable

40, rue Alice, Victoriaville
(Québec) G6P 3H4
819 795-3577
info@prochesaidantsae.com
<https://prochesaidantsae.com>

